

# Vuoden 2026 kuntoilutrendit: Teknologia, hyvinvointi ja yhteisöllisyys ohjaavat liikkumista

**Puettava teknologia on säilyttänyt ykkössijansa kuntoilutrendinä. Ikääntyville suunnatut kuntoiluohjelmat ja painonhallintaharjoittelu vahvistavat asemiaan. Uutena listalle ovat nousseet aikuisten liikunta- ja urheiluseurat.**

**A**ERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) on vuodesta 2006 lähtien toteuttanut vuosittain kansainvälisen kyselyn, jonka tavoitteena on kartoittaa tulevan vuoden keskeisimpiä kuntoilutrendejä. Kyselytuloksista on muodostunut merkittävä ja laajasti hyödynnetty tietolähde liikunta- ja hyvinvointialan ammattilaisille, jotka pyrkivät kehittämään palveluitaan vastaamaan asiakkaiden muuttuvia tarpeita ja odotuksia.

Keväällä 2025 toteutettu kysely oli jo 19. ACSM:n vuosittainen kuntoilutrenditutkimus. Kyselyn avulla pyritään tunnistamaan vakiintuneiden ja pitkäkestoisten kehityssuuntien lisäksi uusia ilmiöitä, jotka saattavat vaikuttaa alan tulevaisuuteen. Tutkimuksessa tehdään selvä ero kahden käsitteen, ”villityksen” (fad) ja ”trendin” (trend), välillä. Villitys tarkoittaa lyhytaikaista muoti-ilmiötä, joka saa

osakseen suurta huomiota ja innostusta, mutta jonka vaikutus jää nopeasti ohimeneväksi. Trendi puolestaan viittaa pidempikestoiseen ja syvempään muutokseen, joka heijastaa todellisia, laajempia suuntauksia liikunta- ja hyvinvointialalla. (A.Naja, ym., 2024a).

Vuosittain toteutettavat kuntoilutrendikyselyt, jotka kattavat kaupallisen, kliinisen, yhteisöllisen ja yrityssektorin näkökulmat, vahvistavat ja tarkentavat aiempina vuosina havaittuja kehityssuuntia. Vuoden 2026 näkymiä koskevat tulokset noudattelevat pitkälti edeltäviä vuosia: yhdeksän trendiä on pysynyt listalla yhtäjaksoisesti vuodet 2022–2026. Lisäksi kysely toi esiin kolme uutta nousevaa ilmiötä. Tulevien vuosien kyselyt osoittavat, vakiintuvatko nämä tulokkaat osaksi alan pysyvää trendikenttää vai jäävätkö ne lyhytkestoisiksi ilmiöiksi.

Erityisen huomionarvoista on, että vuonna 2016 listalle nousut puettava teknologia on säilyttänyt asemansa trendien kärjessä lähes katkeamatta. Se on menettänyt ykkössijansa vain kahdesti: vuonna 2018 nopeasti suosiota saavuttaneelle HIIT-harjoittelulle sekä vuonna 2021, jolloin koronapandemia nosti etä- ja online-harjoittelun tilapäisesti listan kärkeen.

## Näin tutkimus toteutettiin

**VUODEN 2025 KYSELYSSÄ** oli mukana yhteensä 50 kuntoilutrendiä. Todennäköisimmistä kuntoilutrendeistä muodostettiin yhdeksän kategorian lista, jossa kuvattiin jokainen trendi jonkin pääkategorian alle. Kategorioita olivat harjoittelupaikka, kuntoilun liiketoimintamalli, liikunta kliinisessä tarkoituksessa, erityisryhmien liikuntaharjoittelu, harjoittelumuodot, teknologian hyödyntäminen, liikuntaohjelmat, palautuminen ja ohjattu harjoittelu. Vastaajien tuli arvioida kymmenportaisella Likert-asteikolla onko kyseinen väittämä (1) epätodennäköisesti tuleva trendi ... (10) hyvin todennäköisesti trendi.

Kyselyä jaettiin ACSM:n sähköpostilistoilla, uutiskirjeenä, kansainvälisten yhteistyökumppanien kautta ja sosiaalisen median kanavissa touko–kesäkuussa 2025. Kyselyyn tuli 2038 vastausta. Vastauksista poistettiin ne, jotka osoittivat heikkoa si-

toutumista kyselyyn (esimerkiksi vastaus alle 60 sekunnissa, kaikki trendikohdat jätetty tyhjäksi). Lisäksi dublikaatit poistettiin (esimerkiksi sama sähköpostiosoite). Lopullinen otos oli 1540 vastaajaa (76 %).

Vastaajista 49,6 prosenttia oli naisia, 26,8 prosenttia miehiä ja 23,6 prosenttia kuului ei-binääriseen tai muuhun sukupuolikategoriaan. Vastaajien keski-ikä oli 43,1 vuotta, ja ikä vaihteli 18–85 vuoden välillä. Suurimmalla osalla vastaajista (63,7 %) oli yli kymmenen vuoden kokemus työskentelystä liikunta-alalla, ja yli viidenneksellä (34,6 %) kokemusta oli kertynyt yli 20 vuotta.

Ammattiryhmistä personal trainerit muodostivat suurimman yksittäisen vastaajajoukon (15,6 %). Päätoimisesti liikunta-alalla työskenteli 64,7 prosenttia vastaajista. Koulutustaustaltaan vastaajat olivat korkeasti koulutettuja: 62,8 prosentilla oli vähintään maisterintutkinto. •

Taulukko 1. Kuntoilutrendien luokittelu yhdeksään kategoriaan.

|                                     |
|-------------------------------------|
| Harjoittelupaikka                   |
| Kuntoilun liiketoimintamalli        |
| Erityisryhmien liikuntaharjoittelu  |
| Harjoittelumuodot                   |
| Teknologian hyödyntäminen           |
| Liikuntaohjelmat                    |
| Palautuminen                        |
| Liikunta kliinisessä tarkoituksessa |
| Ohjattu harjoittelu                 |

Puettava teknologia jatkaa kärjessä

Kärkikolmikko muuttui vain vähän vuoteen 2025 verrattuna (A’Naja ym., 2024b). Kuten edellisinäkin vuosina, vuoden 2026 kuntoilutrendien kärkeen nousi puettava teknologia. Puettavalla teknologialla tarkoitetaan erilaisia mittalaitteita, jotka seuraavat esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta, kuorituksen tasoa ja palautumista. Laitteet säilyttävät vahvan asemansa kuntoilutrendien kärkisijalla, koska mittausteknologia kehittyi nopeasti.

Vuoden 2026 listalla toiseksi nousivat kuntoiluohjelmat ikääntyville edellisvuoden kolmannelta sijalta. Kolmantena oli painonhallintaan tähtäävä harjoittelu. Nämä molemmat ovat olleet tiiviisti listalla viimeisimmät viisi vuotta. Tämä trendi liittyy ikääntymisen aiheuttamiin fysiologisiin muutoksiin ja painottaa tasapainon, lihassmassan, voiman ja liikkuvuuden ylläpitämistä. Baby boomer -sukupolvi, johon kuuluu esimerkiksi noin 73 miljoonaa vuosina 1946–1964 syntynyttä amerikkalaista, on vuoteen 2030 mennessä täyttänyt vähintään 65 vuotta (United States Census Bureau, 2019). Tämä lisää ikääntyneille suunnatun ja tutkittuun tietoon perustuvan liikunnan kysyntää.

Vuoden 2026 kymmenen kärkeen nousivat uutena trendinä aikuisten liikunta- ja urheiluseurat. Näihin lukeutuu juoksu- ja pyöräilyseurat ja harrastetason joukkuelajit, jotka tarjoavat jäsenneltyjä ja sosiaalisia mahdollisuuksia liikua perinteisten kuntosalien ulkopuolella. Trendi yhdistää liikkumisen iloa, yhteisöllisyyttä ja säännöllisyyttä tarjoten uudenlaisen mahdollisuuden liikkua. Tämä voi motivoida aikuisia, jotka eivät kaipaa kilpailullisuutta, mutta joita sosiaalinen aspekti sitouttaa ja kannustaa jatkamaan. Vaikka Suomen sääolosuhteet vaikeuttavat hiukan tällaista toimintaa, niin se voi parhaimmillaan toimia kannustavana ja sitouttavana liikuntamuotona. Liikunta-alan ammattilaisille konsepti voisi toimia etenkin kesäaikana, jolloin yhdessä liikkuminenkin on ulkona mielekkäämpää.

Vuoden 2025 top-20-listalle nousseet vaikuttajien tai brändilähtötiläiden johtamat kuntoiluohjelmat jäivät sen sijaan listan ulkopuolelle 2026. Listalta on pudonnut myös kehonpainoharjoittelu, joka oli pitkään mukana ja parhaimmillaan jopa vuoden 2015 listan ykkönen (Thompson, 2017). Tietty liikuntamuodot pitävät pintansa trendeinä, kuten perinteinen voimaharjoittelu ja HIIT. Ohjelmoidun harjoittelun muodot, kuten hyvinvointivalmennus, liike on lääke-ohjelma tai jopa klassinen personal training ovat kuitenkin pudonneet listalta. Henkilökohtaisen ohjauksen putoamista voi osaltaan selittää mobiilisovellukset, jotka parhaimmillaan ovat tekoälyavusteisia. ♦

Taulukko 2. Top 20 kuntoilutrendit 2026 ja niiden muutokset vuodesta 2025.

| 2026 | Trendi                                               | 2025 | 5 vuoden historia |
|------|------------------------------------------------------|------|-------------------|
| 1    | Puettava teknologia                                  | –    | ✓                 |
| 2    | Kuntoiluohjelmat ikääntyneille                       | ↑    | ✓                 |
| 3    | Painonhallintaan tähtäävä harjoittelu                | ↑    | ✓                 |
| 4    | Mobiilisovellukset                                   | ↓    | ✓                 |
| 5    | Tasapaino, kehonhallinta ja keskivartalon voima      | ↑ *  |                   |
| 6    | Liikunta mielenterveyden hyväksi                     | ↑    |                   |
| 7    | Perinteinen voimaharjoittelu                         | ↑    | ✓                 |
| 8    | Datapohjainen teknologia                             | ↓    |                   |
| 9    | Aikuisille tarkoitetut harrastus- ja urheiluseurat   | ↑ *  | ★                 |
| 10   | Toiminnallinen kuntoharjoittelu                      | ↓    | ✓                 |
| 11   | Erikoistuneet kuntosalit (Boutique salit)            | ↑ *  |                   |
| 12   | HIIT                                                 | ↓    | ✓                 |
| 13   | Ryhmäliikuntatunnit                                  | ↑ *  |                   |
| 14   | Liikunta kroonisten sairauksien hoidossa             | ↑ *  | ★                 |
| 15   | Sertifioitujen kunto-ohjaajien palkkaaminen          | –    | ✓                 |
| 16   | Fyysinen kuntoutus ja mukautuva harjoittelu          | ↑ *  | ★                 |
| 17   | Kuumaterapia ja kylmähoito (lämpöhoidot)             | ↑    |                   |
| 18   | Ulkona tapahtuvat kuntoilutoiminnot                  | ↓    | ✓                 |
| 19   | Kaupalliset/monikäyttöiset kuntosalit (suuret salit) | ↑ *  |                   |
| 20   | Nuorten urheilullisen kehityksen edistäminen         | ↓    |                   |

✓ = Pysyvä trendi, ollut top 20 -listalla joka vuosi 2022–2026.  
★ = Uusi, ensimmäistä kertaa top 20 -listalla 2007–2026.  
↑ = Nousut verrattuna vuoteen 2025.  
↓ = Laskenut verrattuna vuoteen 2025.  
\* Sijoitus vuonna 2025 > 20.

LÄHTEET

A’Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. 2024a. 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. ACSM’s Health & Fitness Journal, 28(1), 14–26.  
A’Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. 2024b. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM’s Health & Fitness Journal, 28(6), 11–25.  
McAvoy, C. R., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., Sansone, J. S., Stanfield, J. T., Reed, R., ... & Velcarce-Torrente, M. 2025. 2026 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM’s Health & Fitness Journal, 29(6), 16–33.

Thompson, W. R. 2017. Worldwide survey of fitness trends for 2018: the CREP edition. ACSM’s Health & Fitness Journal, 21(6), 10–19.  
United States Census Bureau 2019. 2020 Census will help policymakers prepare for the incoming wave of aging boomers. <https://www.census.gov/library/stories/2019/12/by-2030-all-baby-boomers-will-be-age-65-or-older.html>